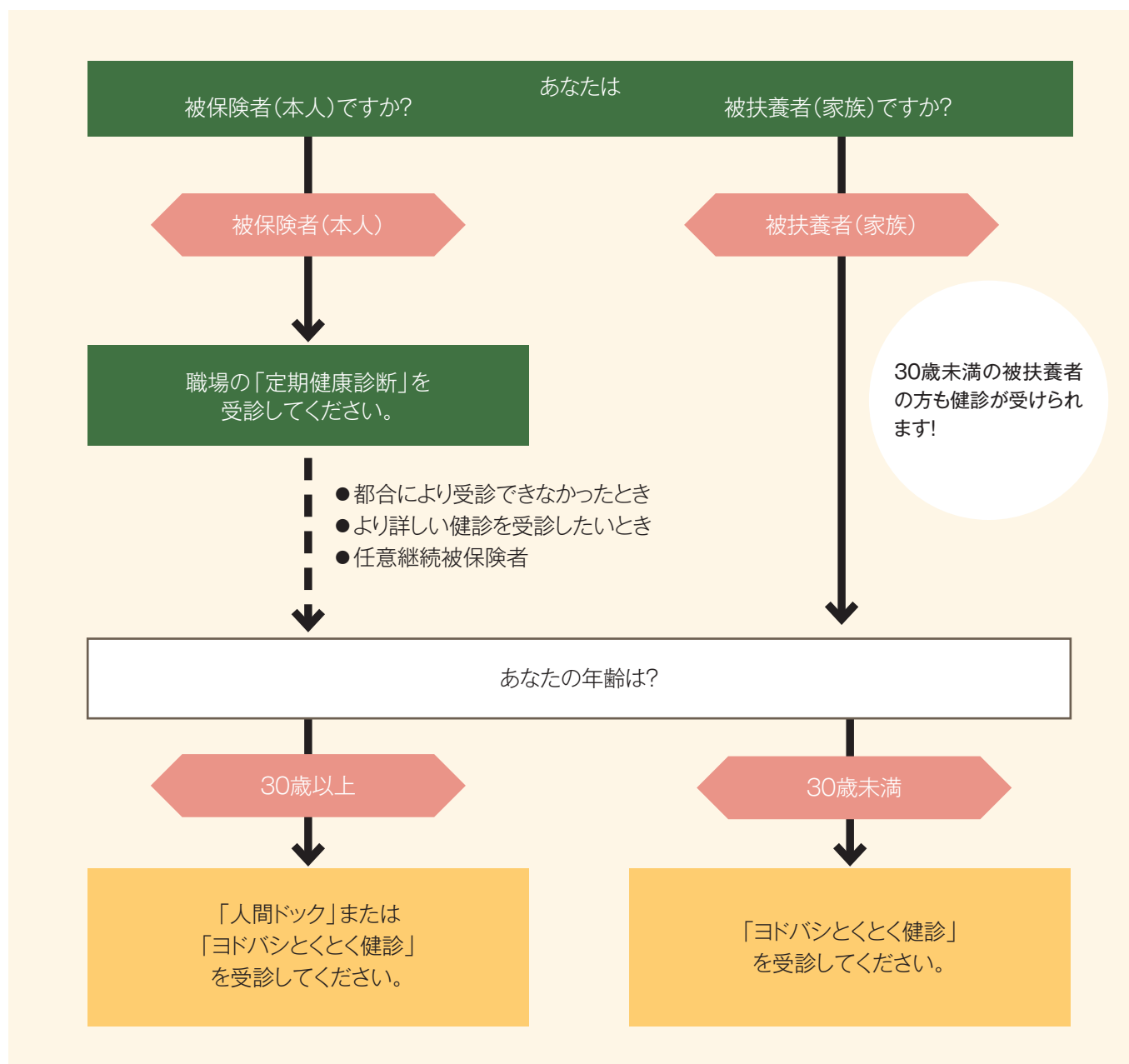


# どの健診を受けたらいいの？



## 健診はなぜ必要？

### （生活習慣病は自覚なしに進行する）

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状を感じないことが多く、本人が気づいたときはかなり進行しているケースが多くみられます。また、毎年「検査数値の変化」をみることで異常の発見が可能です。

### （早期発見で肉体的、精神的、経済的負担を減少）

生活習慣病は、初期には食事や運動などの生活習慣を改善するだけで克服できることも少なくありません。早めに発見すればするほど治療のための負担は少なくなります。

年に一度は必ず健診を受けて、健診結果を生活習慣改善のきっかけとして活用してください。